

DIFERÈNCIES ENTRE LES DONES I ELS HOMES DE TERRASSA EN LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA: RELACIONS AMB LA QUALITAT DE VIDA I LA PROCRASTINACIÓ

Nuria Codina i José Vicente Pestana

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa, Universitat de Barcelona

Barcelona (Barcelona) - Espanya

ncodina@ub.edu

INTRODUCCIÓ

Per tal de promoure la pràctica d'activitat física (AF) regular i d'intensitat moderada es desenvolupem nombrosos esforços per part de les persones i institucions que tenen cura de la salut dels ciutadans, no obstant, —ni a Catalunya ni a la resta del món, s'acaba d'assolir un nivell satisfactori de seguiment de les recomanacions (European Commission, 2014). A aquest problema de manca d'AF òptima, s'afegeix la perpetuació de les desigualtats entre dones i homes—en benefici d'ells—, aquest major dèficit —en el cas de les dones— fa que elles experimentin menys els beneficis que es deriven de l'AF i més els problemes de salut que es poden preveure o contrarestar amb la pràctica d'AF (Codina i Pestana, 2012; Codina, Pestana, Castillo i Balaguer, 2016).

Les dificultats per promoure efectivament la AF es deuen —en gran mesura— a que no es contemplen les valoracions subjectives que es fan de la pràctica d'AF, ni es valora com gestionen el temps les persones; aquestes dues qüestions són transcendents, ja que condicionen les actituds de persistir i prendre seriosament l'esmentada pràctica.

OBJECTIU

Aquesta contribució té com a objectiu identificar les diferències entre homes i dones —practicants d'AF— en relació amb els indicadors de qualitat de vida (establerts per la OMS) i el problema de gestió del temps conegut com a procrastinació (dilació, postergació).

DESENVOLUPAMENT

Participaren 274 dones i 347 homes, usuaris d'instal·lacions esportives de Terrassa, amb edats entre els 18 i els 83 anys ($M = 35,43$ i $DT = 14,45$). Els instruments utilitzats —prèviament validats per al nostre context— foren la versió abreujada del *World Health Organization Quality of Life Questionnaire* (WHOQOL-Bref) i l'escala de procrastinació pura (*Pure Procrastination*), juntament amb dades relatives a

l'ocupació principal (treball, estudi, a l'atur, jubilat/da, feines domèstiques), el temps destinat setmanalment a la pràctica d'AF i la durada de les sessions cada vegada que es practica AF.

RESULTATS

L'anàlisi de les característiques sociodemogràfiques de la mostra (Taula 1) permet observar diferències significatives entre dones i homes. Elles són minoria entre les persones jubilades que practiquen AF; tanmateix, hi ha una proporció significativament més gran d'homes que practiquen AF més de 150 min / setmana, i en sessions la durada de les quals és de dues hores i més.

Activitat principal	Mostra total (N = 621)		Dones (n = 274)	Homes (n = 347)	χ^2	p
	n	%				
Treballa	377	60,7	61,7	59,9	15,85	,003
Estudia	199	32,0	33,9	30,5		
A l'atur	7	1,1	0,4	1,7		
Jubilat	34	5,5	2,6	7,8		
Feines de la llar	4	0,6	1,5	0,0		
Freqüència setmanal d'AF						
Fins als 150 min	190	30,7	36,0	26,5	6,49	,011
150 min i més	429	69,3	64,0	73,5		
Durada de les sessions d'AF						
Menys de 60 min	172	27,8	36,0	21,3	27,91	,000
60 min – 119 min	324	52,3	52,2	52,4		
120 min i més	123	19,9	5,2	14,7		

Tabla 1. Característiques sociodemogràfiques de la mostra i participació en activitat física. Diferències segons gènere

Pel que fa a les diferències segons el gènere, en els dominis de la qualitat de vida (Taula 2), ells tenen majors puntuacions que elles en els dominis de la qualitat de vida relatius a la salut general i la salut psicològica.

Altres resultats d'aquesta recerca (no tabulats) mostren que les persones que dediquen més temps setmanalment a l'AF perceben de manera més positiva els indicadors de qualitat de vida relatius a la salut general. Pel que fa a la procrastinació, aquesta està més accentuada en: les persones a l'atur, seguits dels estudiants; els que practiquen AF menys de 150 min / setmana; i els qui inverteixen menys de 60 min cada vegada que practiquen EF. Les dades obtingudes fan possible fer una valoració de les qüestions a tenir en compte relatives a la millora de la salut de les terrassenques i els terrassencs.

Dominis de la qualitat de vida	Mostra total (N = 621)		Dones (n = 274)		Homes (n = 347)		t	p
	M	DT	M	DT	M	DT		
Qualitat de vida general	3,86	0,72	3,81	0,69	3,91	0,74	-1,66	,097
Salut general	3,94	0,75	3,86	0,74	3,99	0,76	-2,10	,035
Salut física	3,95	0,42	3,92	0,45	3,98	0,39	-1,80	,072
Salut psicològica	4,00	0,51	3,96	0,52	4,04	0,50	-1,91	,057
Relacions socials	3,82	0,63	3,83	0,62	3,81	0,64	0,44	,653
Ambient	3,74	0,47	3,74	0,48	3,74	0,46	-0,27	,978
Procrastinació								
Procrastinació pura	2,34	0,72	2,31	0,71	2,37	0,72	-1,03	,300

Tabla 2. Dominis relatius a la qualitat de vida i la procrastinació. Diferències segons gènere

En síntesi, entre les persones que practiquen AF, trobem que encara romanen diferències entre elles i ells (en benefici dels homes). Aquesta situació posa de manifest la necessitat d'estudiar amb més detall les persones practicants d'AF amb l'objectiu 'incidir en mesures adreçades a la equiparació entre dones i homes pel que fa a l'accés a la pràctica d'AF —i, per extensió, als beneficis vinculats a aquesta pràctica.

La investigació descrita ha estat possible gràcies a un ajut econòmic de l'Ajuntament de Terrassa (PESA 25/2017), en el marc de les subvencions (en règim de concurrència competitiva) adreçades a projectes, activitats i serveis d'utilitat pública i d'interès social. A aquest suport s'han sumat Euncet Business School, Mútua de Terrassa, Universitat de Barcelona i PsicoSAO (grup de recerca consolidat en Psicologia Social, Ambiental i Organitzacional / 2017 SRG 564).

REFERENCIAS

Codina, N. i Pestana, J. V. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243–251.

Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I., i Balaguer, I. (2016). “Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 233–242.

European Commission (2014). *European Health Interview Survey (EHIS)*. Disponible a: http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/hlth_ehis_pe2e